

# 健康・スポーツ教室

良元コミュニティ健康部 部長 稲田 淑子  
スポーツクラブ 21 良元 会長 田中英佐子

みんなで参加 みんなで作る 街づくり

いつでも、どこでも、だれでも簡単に出来るストレッチ体操！  
ニュースポーツみんなで参加して楽しみながら  
心とからだの健康づくりをご一緒にしませんか？



\* 日 時：令和元年 9月 28日(土) 午前 9：30～11：30

\* 場 所：良元小学校 体育館

\* 内 容：健康体操（ストレッチと筋トシ）

ニュースポーツ  
（ラダーゲッター&ディスクン予定）



ラダーゲッター

体操の後はおもしろスポーツ  
ゲーム感覚で楽しめます。



ディスクン

\* 持ち物：体育館用シューズ（必ず持参）

飲料水、汗拭きタオル

\* 講 師：健康運動指導講師・宝塚市スポーツ推 進委員

参加費は無料



## みんなといっしょに健康づくり